

Córdoba sana

Enero de 2016 • Año X • número 104. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO - www.cordobasana.es

SOLUCIONES DIGITALES PARA LA SORDERA

CÓRDOBA
Cruz Conde, 12-1º izq
14003 Córdoba
957473564
608990280

LUCENA
Avda. del Parque, 14
14900 Lucena (Córdoba)
957513375
659815964

Centro concertado con:



EFETA[®]
centros auditivos



www.efeta.es
Desde 1977
Solucionando tus problemas auditivos



Ortopedia



Aeropuerto

Marcamos la diferencia

www.ortopediaaeropuerto.com



CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

NUEVA DELEGACIÓN
Avda. de Barcelona, 8

CERVEZA ARTE - SANA
CORDOBESA EN LA
CORREDERA



Cerveza
arte-sana, tapas,
conciertos y
mucho más

c/ Rodríguez
Marín s/n
(Calleja frente al
arco alto de la
Plaza de la
Corredera)
957 470 000

MyMobile 3.0

Telefonía Libre - Especialistas SmartWatch
Servicio Técnico Todas las Marcas

C/Santa Rosa, 10 - 957 08 48 28

REINA SOFÍA CELEBRA LA NAVIDAD

Ofreciendo a sus pacientes menús especiales y visitas entrañables

Conciertos, villancicos, belenes y visitas como las de Spiderman, el cartero real, Papá Noel y los Reyes Magos permiten que niños y adultos ingresados vivan la Navidad con intensidad. Los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía se esmeran estos días para que los pacientes que pasan la Navidad ingresados reciban el cariño y la cercanía familiar en estas fechas. A los típicos menús especiales de los días festivos se une desde mediados de diciembre una amplia programación de actividades que crean ambiente entre niños y adultos.

(sigue en la página 2)



Actuación en la Ciberaula de alumnas de danza



Medicina y Cirugía Estética

Clínica Alzahar
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

Financiación hasta
24 meses sin intereses

Avda. de la Arruzafa, 42, tfno. 957 402 556 www.clinicaalzahar.com



noticia de portada

El Reina Sofía celebra la Navidad con sus pacientes ofreciendo menús especiales y visitas entrañables

Conciertos, villancicos, belenes y visitas como las de Spiderman, el cartero real, Papá Noel y los Reyes Magos permiten que niños y adultos ingresados vivan la Navidad con intensidad

REDACCIÓN

Los profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía se esmeran estos días para que los pacientes que pasan la Navidad ingresados reciban el cariño y la cercanía familiar en estas fechas. A los típicos menús especiales de los días festivos se une desde mediados de diciembre una amplia programación de actividades que crean ambiente entre niños y adultos.

La decoración navideña repartida por los distintos centros con flores de pascua, adornos, árboles de Navidad y belenes también ayuda a vestir estos días de humanidad. Y para conseguir que sean especiales se implican intensamente los profesionales del hospital y el tejido asociativo de Córdoba a través del voluntariado, asociaciones de pacientes, instituciones y fundaciones que desean colaborar para acercar felicidad a los pacientes y sus familiares.

Visitas la Policía Local acompañada de Spiderman, el cartero real, Papá Noel, los Reyes Magos, talleres, actuaciones teatrales y musicales y espectáculos de magia

El coro 'La Alegría del Reina Sofía', integrado por miembros de la Asociación de Mayores del hospital, el Orfeón de Cajasur con su tradicional concierto en homenaje al donante de órganos y el Coro Ziriyab animan con villancicos cada año la estancia hospitalaria durante la Navidad. La Unidad de Actividades Motivacionales también acelera su dedicación en estos días para que los más pequeños, protagonistas indiscutibles de las fiestas, no se pierdan nada: visitas la Policía Local acompañada de Spiderman, el cartero real, Papá Noel, los Reyes Magos, talleres, actuaciones teatrales y musicales y espectáculos de magia.

Un grupo de pacientes y profesionales que también vive con mucha intensidad la Navidad es el colectivo vinculado a Salud Mental del Hospital Los Morales. Cada



Los niños ingresados han recibido hoy la visita de la Policía Nacional acompañada de Spiderman

año, organizan un taller creativo que les permite elaborar adornos de pascua que luego venden y con los fondos recaudados adquieren alimentos para quienes pasan estos días en comedores sociales. Este año han logrado reunir más de 3.000 kilos de alimentos. Además, decoran el Hospital Los Morales con manualidades que ellos mismos preparan con mucho mimo (esta Navidad han construido el tren de la ilusión que conduce el propio Papá Noel).

La decoración navideña repartida por los distintos centros con flores de pascua, adornos, árboles de Navidad y belenes también ayuda a vestir estos días de humanidad

Pequeños y mayores ingresados tienen la oportunidad de degustar platos especiales elaborados por los profesionales del servicio de Alimentación del complejo sa-

nitario, por lo que su hospitalización no les impide probar recetas y postres típicos de estas fiestas. Todos los platos que se sirven respetan los valores nutricionales que los especialistas recomiendan para los pacientes según su estado y patología.

Las atractivas propuestas culinarias se sirven cada año a los cerca de 800 pacientes que se encuentran hospitalizados y cuya dieta no presenta restricciones. Alrededor de un centenar de profesionales de la cocina participan en la elaboración de los más de 4.000 menús que en total se podrán degustar durante la Navidad (las dietas terapéuticas llevan el menú adaptado a sus requerimientos dietéticos).

En la cena de Nochebuena, los comensales hospitalarios degustarán sopa de picadillo con tostones, pechuga de pavo rellena con frutos secos, salteado de setas, natillas caseras y dulces. En la comida de Navidad se servirán cardos a la crema con almejas y gambas, lomos de salmón al cava con atadillo de verduras y tarta de manzana.

Para despedir 2015, en Nochevieja, el personal de alimentación servirá consomé al moriles, langostinos cocidos, solomillo de cerdo al Pedro Ximénez, 'pera roma', dulces de Navidad y los pacientes podrán tomar las tradicionales uvas de la suerte para entrar con buen pie en 2016.

Pequeños y mayores ingresados tienen la oportunidad de degustar platos especiales elaborados por los profesionales del servicio de Alimentación

Los menús especiales del primer día del próximo año estarán formados por crema de marisco natural, ventresca a la naranja con patatas risoladas y brownie de chocolate. Y finalmente, el almuerzo del Día de Reyes les permitirá degustar sopa boullaisse, muslo de pollo relleno de paté y nueces, copa de chocolate con nata y roscón de reyes.

clínicas **López**
gonzález
odontólogos

Avda. del Brillante, 12 · 14006 CÓRDOBA
Teléfono: 957 401 184

- **Financiamos hasta 12 meses sin intereses**
- **Atendemos por compañías médicas**
- **Plan de Asistencia Infantil de la Junta de Andalucía**

más de 30 años
DEDICADOS A LA ODONTOLOGÍA

c/ Aguilarejo bajo, 1 · 14193 EL HIGUERÓN
Teléfono: 957 329 369

Claves para no equivocarse ante una cirugía de aumento de pecho

Consigue resultados acordes a tus expectativas

REDACCIÓN

1. Información realista y ética:

El cirujano debe explicar de manera clara y comprensible a la paciente cómo es su pecho y cuál es el procedimiento quirúrgico más recomendable para su caso. La paciente debe participar del proceso gracias a una información realista y veraz, ofrecida por el cirujano plástico desde la ética y la responsabilidad.

La paciente debe participar del proceso gracias a una información realista y veraz

2. Planificación individualizada:

Cada mujer es única, su pecho también, y para conseguir resultados que se ajusten a su anatomía de manera natural hay que planificar cada caso como único e individualizado, con las herramientas más avanzadas. No es viable la estandarización del procedimiento.

3. Seguridad en todos los ámbitos:

En Cabrera Plástica & Estética se garantiza el máximo nivel de seguridad antes, durante y después de la cirugía. Sin sorpresas. Se consensúa con la paciente las características del implante, que en todo caso es de máxima calidad, realizándose la

cirugía en un centro hospitalario de plenas garantías, con material quirúrgico de última generación, por parte de un equipo de profesionales altamente cualificado.

4. Tecnología de vanguardia:

La simbiosis entre una continuada formación del cirujano y la intervención en el proceso de los últimos avances tecnológicos en métodos diagnósticos y de planificación, redundan en la calidad del resultado. El Dr. Emilio Cabrera es pionero y líder en Córdoba en aumento de pecho planificado mediante Crisalix Virtual Aesthetics para simulaciones en 3D.

El Dr. Emilio Cabrera es pionero y líder en Córdoba en aumento de pecho planificado mediante Crisalix Virtual Aesthetics para simulaciones en 3D

5. Evitando la contractura capsular:

Mediante la técnica «No Touch», manobra que tiene por objetivo evitar la contaminación del implante en el quirófano, el Dr. Emilio Cabrera elude cualquier manipulación de la prótesis mamaria, de forma que ésta pasa directamente del envoltorio estéril en el que se presenta, al canal de colocación en la mama, evitando futuras complicaciones.

6. Máxima calidad en los implantes:

Los implantes son la pieza clave en el aumento mamario. El Dr. Emilio Cabrera solo utiliza en sus cirugías los de mayor seguridad, prestigio y garantía del mercado, en todos los casos sin excepción. No ofrece alternativas más económicas en el convencimiento de que la estructura y calidad del implante son esenciales en el resultado y la seguridad a largo plazo para las pacientes.

La estructura y calidad del implante son esenciales en el resultado y la seguridad a largo plazo para las pacientes

7. Sesiones de fisioterapia en postoperatorio: Cabrera FRS (Fast Recovery Surgery)

Este tratamiento, que realiza nuestro fisioterapeuta Alfonso Cosano al día siguiente de la cirugía de aumento de pecho, en la habitación del propio hospital, es una innovación implementada de forma pionera por Cabrera Plástica & Estética. La sesión es recibida cómodamente y sin molestias por la paciente, y redundan en un postoperatorio más corto y confortable ya que alivia la tensión, el dolor y acelera la recuperación.



El Dr. Emilio Cabrera Sánchez es cirujano plástico titulado, miembro de la SECPRE (Sociedad Española de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva) y de otras sociedades científicas internacionales entre las que se encuentra la ASAPS (American Society for Aesthetic Plastic Surgery). Es Director de la clínica Cabrera Plástica & Estética con consulta en Avda. Gran Capitán, 46-2º de Córdoba. Teléf. 957 281 450.

www.drcabrera.es

La vanguardia en simulación 3D para aumento de pecho está en Cabrera Plástica & Estética

REDACCIÓN

Desde hace varios años, la tecnología ha sumado fuerzas con los cirujanos, poniendo a disposición de las pacientes simuladores 3D a través de los que conocer el resultado del aumento mamario antes de la cirugía. Cabrera Plástica & Estética fue el primer centro de cirugía plástica de Córdoba en utilizar Crisalix Structure Sensor 3D, que ha ayudado a multitud de pacientes a tomar decisiones adecuadas a la hora de su cirugía de aumento de pecho. Se abrió así una nueva era en la que las pacientes podían comprender mejor su aspecto futuro y manejar mejor sus expectativas.

Cabrera Plástica & Estética fue el primer centro de cirugía plástica de Córdoba en utilizar Crisalix Structure Sensor 3D

Siguiendo en esta línea de innovación y avances tecnológicos, Cabrera ha implementado en su consulta una nueva aplicación a través de gafas 3D, gracias a la que las pacientes experimentan una primera visualización inmersiva en una sala-probador donde pueden ver virtualmente sus pechos nuevos gracias a este gadget. Se tra-

ta de un desarrollo de realidad aumentada que permite una inmersión completa en 3D utilizando la última tecnología de gafas VR desarrollada por Samsung y Oculus. Esta es la primera aplicación de este tipo

del mercado, cuyo fin es mejorar aún más la relación entre el cirujano y la paciente, llevando lo virtual hasta el límite de la realidad. Una vez colocadas las gafas, las pacientes pueden ver directamente en su

cuerpo los diferentes senos que podrán tener tras la cirugía.

Una vez colocadas las gafas, las pacientes pueden ver directamente en su cuerpo los diferentes senos que podrán tener tras la cirugía.



Este dispositivo, junto a con el pionero simulador 3D Sensor Structure, se convierten en herramientas decisivas para la elección por parte de la paciente de la talla del tamaño del implante, ayudándola a tomar la decisión adecuada. En este ámbito, el Dr. Emilio Cabrera siempre insiste en que cada paciente es única, con una altura, peso, tipo de tórax y de mama diferente, y que eso exige que el tratamiento sea individualizado. Para este fin existen en el mercado implantes con distintas variables en cuanto a anchura, altura y proyección. Hacer partícipe a la paciente del tamaño del pecho deseado, genera, por un lado, tranquilidad de cara a la intervención, y por otro, un aumento de la satisfacción postoperatoria, ya que el resultado posquirúrgico se adapta al comprobado con anterioridad en estos medios preparatorios de los que dispone.

sumario e información

► noticias

El Reina Sofía celebra la Navidad con sus pacientes ofreciendo menús especiales y visitas entrañables 2

IMIBIC y ROCHE Farma premian las mejores ideas innovadoras en el ámbito de la biomedicina 6

El Reina Sofía realiza un estudio sobre tabaquismo y trastorno bipolar que motiva a los pacientes a dejar el hábito 8

El COF de Córdoba acogió la segunda jornada formativa del programa Mapafarma 10

Investigadores del IMIBIC y Reina Sofía patentan y comercializan un software para la gestión de infecciones hospitalarias 10

► en buenas manos



Entrevista a Alberto Villarrubia 20

Las virtudes de la dieta mediterránea 16

Comenzar el año con una práctica regular de actividad física 18

La bronquitis en la infancia 20

Crucigrama de los anunciantes 22

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colaboran:** Ana Cabello (Redacción) Julián Rodríguez (Pasatiempos) **Departamento comercial:** Javier Chastang Roldán **Administración:** María Jesús Córdoba **Dirección:** C/ Teruel, 4, Portal 2, 3º D. 14012 - Córdoba **Teléfono:** 605 829 454 (atención al lector y departamento comercial) **Buzón de sugerencias:** info@cordobasana.es **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com **Web:** www.cordobasana.es



DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

DÍAS INTERNACIONALES DE SALUD EN ENERO

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Día Mundial de la contra la Lepra

LA FRASE DEL MES

« Siempre ríe cuando puedas. Es medicina barata »

Lord Byron



Primera cita, Revisión, 25€
Limpieza y Primer Empaste

clínica
Dental
Noreña

Odontología general
Implantología
Ortodoncia
Estética dental
Odontopediatría

«Trabajamos con compañías médicas»

Implante dental completo 960€

Avda. Vía Augusta 7, Bajo · 14011 Córdoba
Tlf.: 957467574 · Email: info@dentalnorena.es
www.dentalnoreña.es

SOLUCIÓN DIGITAL DENTAL PARA SU CLÍNICA

Escaner o
diseño digital

Fresado

Escaner
intraoral



Entregamos
con total
garantía

Todo el proceso en laboratorio

**Centro de fresado propio
Wieland - Zenostar
Zirconio Ivoclar
GARANTÍA**



**Laboratorio Dental
Estética e Innovación Dental, S.L.**

**LABORATORIO DE
PRÓTESIS DENTAL**

**Imprenta de la Alborada,
parcela 124-A (P. Ind. Las
Quemadas) 14014 - Córdoba
Tlf . 957 348 239 · Fax 957 109 862
laboratorio@esteticadentalcordoba.es
www.esteticadentalcordoba.es**

IMIBIC y ROCHE Farma premian las mejores ideas innovadoras en el ámbito de la biomedicina

Se han premiado tres proyectos innovadores en el campo de la medicina de urgencias, la enfermería y la investigación básica. Con el apoyo de Roche Farma, el IMIBIC pretende detectar y promover ideas que aporten valor añadido al sistema sanitario

REDACCIÓN

El Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) celebró el pasado mes de diciembre el acto de entrega de la segunda edición de los Premios de Innovación Biomédica que desde 2014 organizan con el patrocinio de la compañía Roche Farma. El Instituto organiza este concurso de ideas con el fin de detectar y promover las mejores ideas innovadoras que

Se ha premiado a tres proyectos innovadores promovidos por profesionales de diferentes entornos profesionales

existen en el entorno científico-sanitario de la provincia de Córdoba. El evento tuvo lugar en el salón de actos del IMIBIC y contó con la presencia de la directora gerente del Hospital Reina Sofía, Marina Álvarez; la directora de



Fotografía de los premiados

la Oficina de Transferencia de la Universidad de Córdoba, Carmen Tarradas; y el director científico del IMIBIC, Justo P. Castaño.

En esta edición se ha premiado a tres proyectos innovadores promovidos por profesionales de diferentes entornos profesionales como la medicina de urgencias, la enfermería y la investigación básica. Cada proyecto recibirá 2.500 euros destinados exclusi-

vamente al desarrollo de la idea para que pueda convertirse en un producto innovador y consiga finalmente aportar un valor añadido al sistema sanitario.

Uno de los premios ha reconocido el proyecto del equipo del servicio de Urgencias del Hospital Valle de los Pedroches de Pozoblanco, liderado por los doctores Jorge Pedraza y Pedro Ceballos. Estos especialistas proponen in-

troducir la ecografía como método diagnóstico en Urgencias en la trombosis venosa profunda de miembros inferiores. Su proyecto ha demostrado que esta iniciativa evitaría ingresos hospitalarios innecesarios, con la consiguiente reducción del estrés en el paciente y del gasto sanitario.

Por otra parte, otra de las ideas galardonadas ha sido propuesta por un equipo de enfermeros del

Reina Sofía, dirigidos por María José Sanz que es supervisora de enfermería de la Unidad de Gestión Clínica de Oncología. Este equipo ha ideado el desarrollo de una aplicación informática para dispositivos móviles y dirigida a pacientes oncológicos que siguen tratamiento con quimioterapia. El objetivo de la app es ofrecer información clara y útil a los pacientes durante todo el proceso del tratamiento.

Cada proyecto recibirá 2.500 euros destinados exclusivamente al desarrollo de la idea

Por último, el investigador básico del grupo de Metabolismo del Calcio del IMIBIC, Juan Rafael Muñoz, ha ideado un proyecto de spin-off que se basaría en el empleo de células madre mesenquimales con el objetivo de desarrollar un nuevo abordaje de medicina regenerativa en el tratamiento de patologías musculo-esqueléticas.

ESPECIALISTAS EN IMPLANTOLOGÍA



Implante Dental Completo

Implante (Titanio) + Aditamento + Corona + Planificación 3D



27,75
€/mes
(En 36 meses sin intereses)

T.A.E. 0 %

T.I.N. 0 %

Importe mensualidad: 27,75 €, para un total financiado de 999 € en 36 meses sin intereses. T.A.E. 0% y T.I.N. 0%. Intereses subvencionados por clínica SERDENTAL. Operación sujeta a la aprobación de la financiera, tras estudio de la documentación aportada.



serdental

C/. Diego Serrano, 2 (Local) 14005 Córdoba
957 74 00 54 info@clinicaserdental.es
www.clinicaserdental.es



CIRUGIA GUIADA POR ORDENADOR



La rehabilitación oral mediante prótesis fija sobre implantes, ha demostrado ser una alternativa de tratamiento con una elevada tasa de éxito.

La **implantología oral guiada por ordenador**, un nuevo avance en el tratamiento implantológico, permite confeccionar planificaciones de implantes de forma virtual y transferir esta información al campo quirúrgico. Incluye el diagnóstico por imagen (TAC) con un programa informático interactivo 3D para la planificación del tratamiento.

Según las imágenes 3D, se confecciona una férula quirúrgica estereolitográfica, para permitir una cirugía sin colgajo, proporcionando una localización, inclinación e inserción exacta y controlada de los implantes.

Las ventajas que presenta esta técnica frente a la convencional, son que está menos influenciada por los errores humanos, es más predecible y exacta y asegura una correcta inserción de los implantes. La carga inmediata del implante se vería a su vez favorecida por la cirugía guiada.

La técnica se basa en una cirugía sin colgajo, reduciendo así el tiempo y simplificando la cirugía, reduce el sangrado intraoperatorio, con un mejor postoperatorio para el paciente.

En clínica **SERDENTAL** contamos con los últimos avances en implantología, de esta forma, el profesional establece un plan de tratamiento interactivo, virtual e individualizado a cada caso clínico.



centro dental **Jesús María**

TU SONRISA NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

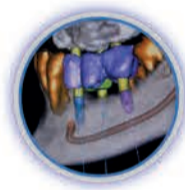


ANTES

Imágenes de un caso real



DESPUÉS



- PLANIFICACIÓN DE IMPLANTES 3D



- DISEÑO DIGITAL DE SONRISAS



- ESTÉTICA DENTAL



- ORTODONCIA



- SEDACIÓN CONSCIENTE



FINANCIACIÓN A SU MEDIDA
+
INFORMACIÓN CONSULTAR EN CLÍNICA



Dr. Tomás Páez Pérez
ODONTÓLOGO - IMPLANTÓLOGO
COLEGIADO Nº 14/00/1798

957 48 12 31

TRABAJAMOS CON COMPAÑÍAS

c/ Jesús María, 6, 4º- 5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba
www.clinicadentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com

noticias

El Reina Sofía realiza un estudio sobre tabaquismo y trastorno bipolar que **motiva a los pacientes a dejar el hábito**

Los resultados preliminares del trabajo indican que hasta un 20% de las personas con este trastorno mental atendidas en consultas de Salud Mental se animan a intentar abandonar el tabaco tras una mínima intervención sanitaria

REDACCIÓN

Un trabajo realizado por un grupo multidisciplinar de profesionales del Hospital Reina Sofía sobre tabaquismo y trastorno bipolar concluye que, con una mínima intervención por parte de los sanitarios en las consultas de psiquiatría, hasta un 20% de los pacientes con esta enfermedad mental se muestra motivado para abandonar este hábito insano.

Para abandonar el hábito el paciente debe encontrarse estable de su enfermedad mental

El grupo de investigación que inició el estudio hace aproximadamente un año está integrado por más de una veintena de profesionales de diversas categorías (psiquiatras, residentes, personal de enfermería y trabajadoras sociales). El investigador principal, el psiquiatra del Reina Sofía Fernando Sarramea, que es miembro del Grupo para el Estudio del Trastorno Bipolar en Andalucía, señala que «el objetivo de este trabajo es desarrollar herramientas de motivación para el cambio que ayuden a los pacientes a abando-



Grupo de profesionales de Salud Mental

nar un consumo que puede mermar mucho su calidad y esperanza de vida».

El proyecto demuestra que una mínima intervención, similar a las recomendaciones de las guías clínicas para la población en general se pueden conseguir muy buenos resultados. Esta intervención, explica el especialista, consiste en «proponer dejar el tabaco y abordar sus beneficios al final una consulta de revisión de ruti-

na, llamar por teléfono dos semanas después para comprobar si sigue queriendo dejar de fumar o lo ha hecho ya y un tercer contacto presencial para valorar su nivel de motivación».

Llegados a este punto, quienes realmente desean dejar de fumar son derivados a la Red de Atención de Drogodependencias.

El experto asegura que «el estudio nos ha permitido confirmar que con herramientas muy

sencillas estos pacientes pueden recibir el impulso que necesitan para dejar el tabaco, un consumo que puede reducir su esperanza de vida en hasta 20 años».

Las primeras conclusiones de este estudio también constatan que alrededor de la mitad de los pacientes con trastorno bipolar que han participado en el estudio fumaba. Estas cifras coinciden con otros estudios internacionales que analizan la predisposi-

ción al hábito tabaquero de estos pacientes, mucho más elevada que en la población general.

El trastorno bipolar es una grave enfermedad mental que produce cambios drásticos en el estado de ánimo que pueden durar desde días hasta semanas provocando tristeza, depresión, inapetencia o cansancio o todo lo contrario con euforia e hiperactividad. Su prevalencia es del 2 al 5% de la población general y un buen abordaje farmacológico y tratamiento del psicoterapeuta contribuye en gran medida a estabilizar el estado de ánimo de estas personas.

El 46% de los 226 enfermos que participaron en el proyecto fumaba

Entre los síntomas depresivos que padecen los enfermos se encuentran la tristeza prolongada, ansiedad, desesperanza, baja autoestima, pérdida de interés por las actividades habituales y falta de energía. En la fase eufórica pueden aparecer síntomas como aumento de energía, inquietud, humor exaltado, irritabilidad, pérdida de capacidad de concentración y comportamiento provocativo e incluso agresivo.

COPROCTO
COLOPROCTOLOGÍA CORDOBA
Dr. César Díaz López



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS

Dr. César Díaz López
Miembro Asociación Española Coloproctología
CITA PREVIA: 957 27 48 11
www.coprocto.com
HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS
Av. del Brillante.106. 14012. Córdoba

Cirugía del colon, recto y ano

Polipos

Estomas

Diverticulos



Hemorroides

Fistula

Fisura

www.coprocto.com

Incontinencia

Prolapso

Prurito

Sinus

Condilomas



Atendemos con los mejores especialistas todas tus necesidades en salud bucodental y medicina estética facial

✚ Cirugía Oral y Maxilofacial

Implantología dental
-Estudio y planificación 3D
-Cirugía guiada mínimamente invasiva de implantes
-Cirugía preprotésica-injertos
Tratamiento ortodóncico-quirúrgico de las deformidades dentofaciales

✚ Odontología Integral

Estética dental
Ortodoncia fija y removible
Endodoncia
Periodoncia
Prótesis dental fija y removible
Prótesis sobre implantes
Radiología dental

✚ Medicina Estética Facial

Tratamiento con toxina botulínica (botox)
Peelings químicos
Mesoterapia facial
Perfilado de labios y rellenos faciales con ácido hialurónico

✚ Urgencias de Cirugía Maxilofacial en Hospital San Juan de Dios

Confía en nuestros profesionales

Dr. Juan José Ruiz Masera Cirugía Oral y Maxilofacial. Odontología e Implantología
Dr. Rogelio Sierra Prefasi Cirugía Oral y Maxilofacial. Estomatólogo e Implantología
Dra. Inmaculada Centella Gutierrez Cirugía Oral y Maxilofacial. Medicina Estético Facial
Dra. Carmen Adame Rivas Odontología. Estética Dental
Dra. Belén Ayuso Sánchez de Puerta Odontología. Periodoncia. Ortodoncia
Dr. Manuel Pérez-Barrios López Odontología. Endodoncia



Dr. Jose Manuel Casana Merino Cirugía Oral y Maxilofacial. Estomatólogo
Dra. Belén Pérez-Aranda Muriel Odontología. Ortodoncia
Dra. Adela Franco Morcillo Odontología. Endodoncia
Dra. Teresa Ríos Alcaide Odontología Conservadora. Prótesis
Dra. Fabiola Bernal Barroso Odontología. Ortodoncia

Elige tu clínica y pide tu cita

maxilodental Vistalegre

C/ Historiador Manuel Salcines, 6 local
14004 (Córdoba)
Teléfono: 957 455 454 | Fax: 957 087 020

maxilodental Vial Norte

Avda. Equipo Cincuenta y Siete, s/n Local 2
14001 (Córdoba)
Teléfono: 957 485 746 | Fax: 957 479 997

maxilodental Tablero

C/ Clara Campoamor, s/n
14005 (Córdoba)
Teléfono: 957 40 58 78

maxilodental Centro

C/ Reyes Católicos, nº 11 local
Clínica RC (Córdoba)
Teléfono: 957 49 81 32



www.maxilodental.com

El COF de Córdoba acogió la segunda jornada formativa del programa Mapafarma

Este programa está organizado por el Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos



Segunda convocatoria formativa del programa MAPAfarma

REDACCIÓN

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba acogió el pasado mes de diciembre la segunda convocatoria del curso de formación del programa «MAPAfarma», organizado por el Consejo Andaluz de Colegios Farmacéuticos y dirigido a los colegiados cordobeses. Este programa está orientado a la formación del farmacéutico para el control de la presión arterial del paciente desde el momento de recogida y análisis de datos hasta el seguimiento posterior.

Una iniciativa puesta en mar-

cha desde el Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos (CA-COF). La finalidad de este nuevo servicio, el segundo de la Cartera de Servicios de la farmacia andaluza, tras el lanzamiento del SPD (Sistema Personalizado de Dosificación de Medicamentos) en 2013, es realizar una aportación de valor y significativa desde la farmacia en la mejora del control de la hipertensión arterial (HTA). Los planes del CACOF pasan por lanzar este nuevo servicio tras el desarrollo de un plan de formación y acreditación para todos los farmacéuticos interesados.

Investigadores del IMIBIC y Reina Sofía patentan y comercializan un software para la gestión de infecciones hospitalarias

Mejora la recogida de datos de infecciones hospitalarias y su posterior evaluación. Ha sido desarrollado por profesionales sanitarios del Reina Sofía junto a ingenieros y será comercializado por una empresa española

REDACCIÓN

Investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) y especialistas en Medicina Preventiva del Hospital Reina Sofía han desarrollado un software que mejora el proceso de recogida de datos de infecciones hospitalarias. Esta idea ha generado una patente que será comercializada a partir de este mes por la empresa española Informática Médica S.L.

La idea resultó ganadora de los Premios de Innovación del IMIBIC

Este proyecto surgió de la necesidad de eliminar el soporte papel en este proceso de recogida de datos, con el fin de agilizarlo, hacerlo más homogéneo y reforzar la confidencialidad de los datos de los pacientes. «Con esta nueva solución informática hemos logrado tener un acceso más rápido a la información, eliminando pasos intermedios que no aportan valor al análisis de los resultados y ahorran tiempo y errores de transcripción», explica Inmaculada Salcedo, especialista en Me-



Profesionales responsables de la patente

dicina Preventiva del Reina Sofía y principal promotora de la idea.

Otra de sus ventajas es que permite a los profesionales sanitarios destinar más tiempo a la evaluación posterior de los datos recogidos. «Gracias al software, ya no invertimos tanto tiempo en recabarlos ni en depurar errores, sino en calcular indicadores, realizar informes o detectar posibles focos de infección. Esto es sin duda un valor añadido con el que antes no contábamos», destaca Salcedo.

La herramienta ha sido desarrollada por ingenieros informáticos que han ideado un formato multiplataforma y multidispositivo, para que pueda utilizarse tanto en ordenadores como en dispositivos móviles. Ya ha sido validada en dicho centro, en el que ya han recogido más de 6.450 datos, de entre los cuales destaca un 34% procedente de sondas urinarias, el 24% de servicios quirúrgicos y un 10% de Cuidados Intensivos y unidades de aislamiento.



**INSTRUMENTACION
RADIOLOGICA**








EQUIPOS DE DIAGNOSTICO POR IMAGEN
(Servicio Técnico altamente cualificado)

Tel. 955 66 04 56 - E.mail: info@instrumentacionradiologica.com
web. www.instrumentacionradiologica.com




**REPARACIONES
LIBERACIONES
ACCESORIOS**

C/ Tras la Puerta, 4
C/ Reyes Católicos, 24

Si no quieres chapuzas ven a TECNO-MOVIL

957 496 806 / 957 780 049

Diseño Capilar Dioni Barrera

«Tan feliz como tu pelo»

DIONI BARRERA diseño capilar es un espacio amigable, íntimo y profesional, dónde de forma totalmente personalizada atenderemos sus problemas capilares.

«Sabemos de la importancia de verse bien cada día, y más aún en momentos especiales, por eso, desde «diseño capilar» ponemos toda nuestra profesionalidad a su servicio» Dioni Barrera



Nueva colección



Entre nuestros servicios, disponemos de pelucas de señora y caballero, tanto de cabello natural como sintético. Personalizadas y realizadas a mano. También contamos con una amplia gama de prótesis parciales hechas a medida, extensiones de cabello natural por ultrasonido y cejas naturales.

Maquillaje semipermanente para cejas, pañuelos y turbantes de temporada con posibilidad de personalizarlos.

Productos cosméticos ecológicos, libres de siliconas y derivados del petróleo. Maquillajes hipoalérgicos, más de 12 horas inalterables.

«diseño capilar» Alonso El Sabio, 4
(frente al colegio El Carmen). Córdoba
T. 957 782 388. M. 610 751 173

Dioni Barrera Peluquería Cronista Salcedo
Hierro, 6. Córdoba. T. 957 486 591

Entre Dioni Barrera diseño capilar y la AECC existe un convenio de colaboración disponible para quien lo necesite. Queremos aportar nuestro grano de arena y conseguir que todas las personas, durante la enfermedad, puedan sentirse seguras y guapas para continuar con su vida normal



farmacias de guardia



COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA www.cofco.org

CORDOBA DE LUNES A VIERNES

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) Frente al gimnasio 'gofit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueer	ZONA CIUDAD JARDIN
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
AVDA. LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipercar	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA www.cofco.org

CORDOBA SABADOS

DIA DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueer	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. LAS OLLERIAS, 45	Antiguo Obispo Pérez Muñoz	ZONA ANTIG.HPTAL MILITAR
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipercar	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
JOSE Mª MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CRTA. DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA www.cofco.org

CORDOBA DOMINGOS

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEÚTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA www.cofco.org

CORDOBA 6 ENERO FESTIVO

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6		ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta de Hipercar	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 11	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE

AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Carretera Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

Dr. José María Cabrera

Especialista en Cirugía Plástica Reparadora y Estética

Ronda de Los Tejares, 34
14008 Córdoba

957 486 268



Disponemos de la última tecnología en ecografía 3D-4D.

Repetimos la sesión sin coste si tu bebé no se deja ver.

Especialistas en ecografía 4D emocional

Conoce a tu bebé antes de nacer. Siéntelo de verdad.

Llámanos e infórmate.
Córdoba. C/ Claudio Marcelo, 11. 957 745 334
 info.cordoba@ecox4d.com

ecox imágenes que laten
 4D PRENATAL

www.ecox4d.com

HIDROSPORT

SIN DUDA, LA MEJOR INSTALACION DEPORTIVA EN PLENO CENTRO DE CORDOBA

CUIDAMOS DE TU SALUD

C/ Santa Victoria, 5 (junto colegio)
 14003 CORDOBA
 957492522 648692972
 info@hidrosportcordoba.es



Las virtudes de la dieta mediterránea

comer sano 16

Comenzar el año con una práctica regular de actividad física

deporte y salud 18

La bronquitis en la infancia

infancia y salud 20

Crucigrama de los anunciantes

pasatiempos 22

odontología

CEREC CLUB TEAM

www.clinicacid.com

Clínica C.I.D, Clínica de Implantología Dental y Odontología Computerizada



Implante Dental Completo 850 €

Incluye implante, aditamento protésico y corona sin metal con tecnología CAD-CAM: diseño y fabricación en clínica con tecnología 3D e impresión digital



Implante Dental Osteointegrado



El Doctor Rafael Gutiérrez de Ravé Agüera con diferentes unidades de captación y tallado en impresión 3D



Corona de cerámica tallada en un bloque CEREC



En Clínica C.I.D www.clinicacid.com incorporamos sección de medicina estética a cargo del Dr. Francisco Acasuso Diaz, médico especialista colegiado número 1443/14/1768. Primera visita y diagnóstico gratuito. Tratamientos: revitalizar la piel con mesoterapia facial, lifting sin cirugía con ácido hialuronico, hilos reafirmantes del rostro y cuerpo, tratamiento de la alopecia (calvicie) con factores de crecimiento, eliminación de la grasa localizada con Aqualix y eliminación de varices estéticas.



957 474 078

Avda. de América, 21 bajo dcha.
www.centrodelogopedia.com
info@centrodelogopedia.com

- trastornos del lenguaje y de la comunicación
- alteraciones del habla y de la voz
- dificultades del aprendizaje
- atención temprana
- retraso escolar
- terapia miofuncional
- método Hanen



LA NUEVA MENSAJERIA

**DE CÓRDOBA
Y PARA CÓRDOBA**

- ✓ Servicios locales en moto URGENTE
- ✓ Servicios locales en coche URGENTE
- ✓ Servicio coche directo, sin esperas a cualquier parte de la región

957 08 23 46 - 637 552 102

«Hacemos operaciones que hace años eran impensables en Oftalmología»

El oftalmólogo Alberto Villarrubia, director del Forum Arruzafa 2015 y responsable del área de Investigación y Desarrollo del Instituto de Oftalmología del Hospital La Arruzafa, habla sobre los avances de una especialidad que desde hace años contempla nuevos horizontes



Hace una dos décadas, el segmento anterior del ojo y lo que en él ocurría era prácticamente una incógnita. El desconocimiento que se tenía de esta parte del órgano de la visión hacía invisibles patologías que ahora pueden detectarse. El empleo de nuevas técnicas de cirugía, el desarrollo de tratamientos más eficaces, la investigación y, sobre todo, el buen hacer médico han propiciado que a día de hoy, esa parte del ojo deje de estar oculta para los especialistas. En el Hospital La Arruzafa, uno de los centros pioneros de Europa en el desarrollo de técnicas relacionadas con tratamientos médicos y quirúrgicos en esa parte del globo ocular y centro de vanguardia a nivel de trasplantes corneales y de endotelio, el lado oscuro del ojo empezó a encenderse hace más de diez años.

Este foro habla de patologías que, de un tiempo a esta parte, no veíamos porque no buscábamos

(PREGUNTA) ¿Cuál fue el motivo que hizo que se preocuparan por esa parte del ojo, por el segmento anterior?

(RESPUESTA) Es una consecuencia del desarrollo de técnicas de ciru-

gía empleadas que han evidenciado un mayor conocimiento de esa parte del órgano de la visión. La Oftalmología de hoy no tiene nada que ver con la que se hacía hace veinte años. Se ha avanzado mucho. Nosotros, desde que decidimos poner en común toda la experiencia de algunos oftalmólogos, hablo de hace dos décadas, entendimos que en esta rama de la Medicina era fundamental la superespecialización para abordar con precisión cualquier caso.

(P) ¿Porqué es importante la agrupación de oftalmólogos y la superespecialización?

(R) Por contra de lo que pueda parecer, el ojo, un órgano muy pequeño del cuerpo humano, tiene muchas partes, y goza de una particularidad propia que requiere de mucha especialización. Por eso es sumamente importante que el médico focalice su conocimiento y profesionalidad en ello.

(P) ¿A qué ritmo avanza la ciencia médica en este sentido?

(R) Los desarrollos tecnológicos, las técnicas de cirugía, los diagnósticos, los tratamientos obligan al oftalmólogo a estar en permanente actualización. Y hay que tener en cuenta que es muy difícil estar al corriente de todo. El concepto de Oftalmólogo general, que tiene toda legitimidad, en realidad puede hacer que un problema presente más dificultades de las que debería si no se está subespecializado en ello. Ese es el mensaje que yo daría a la gente. Si se tiene la necesidad de ir a un oftalmólogo, se

debe buscar el lugar donde se esté especializado en su patología concreta.

(P) Esa circunstancia es, precisamente, una de las bases del congreso que llevan organizando desde hace años ¿Qué objetivos se han fijado en el Forum Arruzafa 2015?

(R) Queríamos hacer hincapié en la parte de la oftalmología relacionada con el segmento anterior del ojo. Hablamos de la córnea, de la cirugía de la presbicia y de las patologías más importantes y técnicas quirúrgicas que hoy en día están, por decirlo de alguna manera, siendo más revolucionarias. A partir del boom de la cirugía refractiva, nos dimos cuenta de que en la parte anterior del ojo no sólo hay estructuras básicas, sino que cada una de ellas está compuesta, a su vez, por otras estructuras que pueden tener una función determinada. De ahí que comenzara a hablarse de una unidad funcional que hoy conocemos como «Superficie Ocular».

(P) ¿Se puede decir que ahora comienza a verse el lado oscuro del ojo?

(R) Podría decirse así. Por ese motivo este foro habla de patologías que, de un tiempo a esta parte, no veíamos porque no buscábamos. Un ejemplo de ello es el queratocono, una deformidad de la córnea, cuya indicación quirúrgica plantea debate según el paciente y el caso. Pero también están otras como el ojo seco, que antes no gozaba de la relevancia que hoy puede adquirir. A través de la cirugía refractiva se ha llegado a determinar con estudios, por ejemplo, de la



película lagrimal, qué tipo de medicamentos están indicados y cuáles pueden ser perjudiciales.

(P) ¿Cómo se ha abordado esa evolución de técnicas en el forum?

(R) En la primera parte del congreso hemos tratado de poner al día a los asistentes en todas estas patologías de la superficie ocular que en algunos casos parecían banales pero que no lo son. Así, también se ha hablado mucho del queratocono, que hoy en día «está de moda» porque se encuentra de forma más frecuente y su diagnóstico a

veces no es fácil. También hemos hablado de lo que denominamos los «temas frontera» dentro de su campo. Es decir, cuando hablamos de quitarse las gafas para ver de cerca o cuando debatimos sobre el trasplante de una sola capa de la córnea, como es el endotelio.

Entrevista completa en
<http://www.hospitalarruzafa.com/fundacion/noticias/hacemos-operaciones-que-hace-anos-eran-impensables-en-oftalmologia/>

- / Problemas cervicales dorsales y lumbares
- / Contracturas, tendinitis, roturas fibrilares
- / Hernias discales, protusiones y lumbalgias
- / Hombros dolores y problemas de rodilla
- / Esguinces
- / Especialistas en osteopatía: estructural, visceral y craneal.
- / Dolores de cabeza, mandíbula e insomnio
- / Embarazadas
- / Osteopatía pediátrica
- / Cólico del lactante, alteraciones de sueño, plagiocefalias

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

Tel. 957 48 75 43 / 615 22 49 83 / 655 68 16 27

www.fisioterapiasantamarina.es



Las virtudes de la **dieta mediterránea**

En la Dieta Mediterránea el consumo de carnes rojas es moderado y en muchas ocasiones forma parte de guisos de verduras y cereales

A. CABELLO

Es importante llevar una alimentación equilibrada y saludable, con una correcta rutina diaria de forma que podamos gozar de buena salud tanto física como mental. La Dieta Mediterránea es una pauta de alimentación rica y saludable conformado por una rica herencia cultural de recetas, costumbres, formas de cocinar, productos singulares y celebraciones.

Se caracteriza por el tipo de grasas que se usan en forma de aceite de oliva y como parte de pescados y frutos secos

Esta dieta se caracteriza por el tipo de grasas que se usan en forma de aceite de oliva y como parte de pescados y frutos secos. Este aceite es el más usado en la cocina mediterránea y es un producto rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados como el ácido oléico que intervienen positivamente sobre nuestro organismo gracias a sus propiedades cardiosaludables. La base de esta cocina son los alimentos de origen vegetal



como frutas, verduras, legumbres y frutos secos que aportan agua, minerales, vitaminas y fibra tan necesarios para nuestro organismo y además, de las legumbres también se obtiene una buena ración de proteínas. Cinco son las raciones al día entre frutas y verduras que nos recomiendan consumir para llevar una dieta saludable y equilibrada.

También se reconoce por el uso de productos de temporada, frescos y por alimentos poco elabora-

dos. El hecho de consumir de temporada las frutas y verduras nos permite comerlas en su mejor momento tanto por sabor y aromas como por nutrientes. Otra parte de esta dieta son los cereales que se pueden incorporar en su forma integral y que son la fuente diaria de carbohidratos y por tanto energía para nuestras labores diarias.

El consumo diario de lácteos, sobre todo en yogur y quesos, son una buena forma de introducir

proteínas de alto valor biológico, calcio, fósforo y vitaminas en nuestra dieta. Además nos aportan microorganismos para mantener sana nuestra microflora intestinal

En la Dieta Mediterránea el consumo de carnes rojas es moderado y en muchas ocasiones forma parte de guisos de verduras y cereales. Sin embargo se recomienda un mayor consumo de pescado azul debido a la similitud de sus grasas con las de origen

vegetal y que son cardiosaludables. Los huevos también son una buena opción ya que sus proteínas son de buena calidad.

El consumo diario de lácteos, sobre todo en yogur y quesos, son una buena forma de introducir proteínas, calcio, fósforo y vitaminas en nuestra dieta

La fruta es uno de los mejores postres o meriendas dado su gran aporte de agua, fibra y vitaminas y son una opción más saludables que la bollería industrial la cual es recomendable consumirse ocasionalmente.

El vino es un alimento tradicional de esta dieta que en consumo moderado y durante las comidas puede tener efectos beneficiosos.

Todas estas pautas de consumo que nos aporta la pirámide alimentaria que conforma la Dieta Mediterránea, junto a una correcta hidratación y la práctica de algún deporte o realizando actividad física diaria para mantener nuestro cuerpo en forma y en un estado físico óptimo hacen que podamos empezar este año con el mejor de los propósitos que es el de cuidarlos y mejorar nuestra salud.



*
Eva
Andrés
Ana Pilar
Jorge Lucía
Rafa María Luis

GRACIAS
a todos los que han confiado en nosotros
para hacer realidad **el espacio más importante de su hogar**

Irene Ramón Pedro
Mercedes David Alba
Nacho Carmen Fran Lola
Daniel Adela Cristina Bruno
Cecilia Carlos Esther Bárbara
Julio Asunción Belén Sara Fernando
Car Beatriz Elena Adrián Elisa Gabriel
Josefina Araceli Bernabé Mari Paz...

TRAZOS
ESTUDIO DE COCINAS

Avda. Escritor Conde de Zamora s/n Tel. 957 35 68 28 www.trazoscocinas.es



Todoliva

Aceite de Oliva Virgen Extra

*Aceite de intensos y
variados aromas frutados*

Adquiérello online en: "www.todolivo.com/tienda" o llamando al 957 42 17 40

Comenzar el año con una práctica regular de **actividad física**



JULIO ALBERTO RODRÍGUEZ TOCADOS
 LDO. CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. DOCENTE Y
 ENTRENADOR PERSONAL EN CLUB GYM SIERRA

Tras los excesos navideños, afrontamos el nuevo año con mucha ilusión y también con una lista de propósitos que a todos nos gustaría cumplir. Uno de los más relevantes es «apuntarnos al gimnasio» para perder peso, pero..., ¿conocemos qué es lo que se hace realmente en un gimnasio o centro de fitness?

En este tipo de centros podemos practicar actividad física utilizando nuestro propio cuerpo, con elementos de apoyo, o con diferentes máquinas

La práctica de actividad física regular es importante para mantener una buena salud física y emocional, por lo tanto, elegir un centro o club de fitness con una atención personalizada y llevada a cabo por profesionales cualificados, sin duda es la mejor opción. En este tipo de centros podemos practicar actividad física utilizando nuestro propio cuerpo, con elementos de apoyo, o con diferentes máquinas más o menos tecnológicas que nos ayudan a conseguir nuestros objetivos, pero sin duda la asistencia a clases colectivas o contar con un entrenador personal, se perfilan como las mejores opciones para lograr los objetivos propuestos.

Complementar nuestro programa de actividad física con una dieta equilibrada, también será fundamental en la consecución de estos objetivos tan preciados para nosotros. La práctica de actividad física regular aumenta el metabolismo basal, o lo que es lo mismo, la energía que nuestro organismo necesita para realizar sus funciones vitales, por lo tanto tiene un doble efecto: por un lado consumimos más calorías en reposo y por otro se suman las calorías necesarias para llevar a cabo el ejercicio físico.



sico. Si acompañamos esta quema calórica con una dieta «ajustada» a nuestras necesidades energéticas, estaremos en el camino correcto para desequilibrar la balanza y quemar más que lo aportamos con los alimentos. Este déficit calórico hará que consigamos bajar el porcentaje de grasa corporal.

Todos los estudios existentes demuestran los beneficios que el ejercicio físico tiene para nuestro organismo, así como la necesidad de que actividades de este tipo formen parte de nuestros hábitos diarios. El ejercicio físico mejora el funcionamiento general de nuestro cuerpo: el sistema cardiovascular, locomotor, metabólico, endocrino y nervioso. Así, por ejemplo, se han descrito sus beneficios en enfermedades como el asma, la hipertensión, la osteoporosis, la diabetes mellitus tipo II y

los problemas renales. La actividad física previene la enfermedad coronaria, la obesidad, las lesiones lumbares y hernias de disco, y ayuda a reducir la probabilidad de padecer algunos tipos de cáncer. Por otro lado, está implicado en la regulación de diferentes funciones, tales como: el sueño, el apetito, la sexualidad, el estado de ánimo, etc.

Complementar nuestro programa de actividad física con una dieta equilibrada, también será fundamental en la consecución de estos objetivos

¿Cuánta actividad física es necesaria?
 Practicar ejercicio tres días a la semana

entre cuarenta y cinco y sesenta minutos, es suficiente para mejorar nuestra salud. El desarrollo de ejercicios de carácter aeróbico como caminar con intensidad, salir a correr, nadar o montar en bicicleta, serán más idóneos para aumentar la sensación de bienestar general.

Es muy importante también controlar la intensidad de los entrenamientos, sobre todo en personas que padezcan alguna patología, lesión o estén rehabilitando, por lo tanto para tener garantías de estar llevando a cabo un programa de actividad física seguro y personalizado, será relevante elegir un club de fitness con experiencia, que ofrezca servicios de calidad, no masificado y con una excelente atención personal. No debemos olvidar que la mejor inversión que podemos realizar es la dedicada a nuestra salud.



Tu regalo para el 2016

Salud



R A D I O L O G I A CRUZ CONDE

UNIDAD DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DE LA MAMA

- Mamógrafo digital
- Ecografía de mama
- Biopsia de mama ecodirigida



IMAGEN DENTAL

TAC dental modelo i-CAT



VENTAJAS i-CAT

- Rapidez y comodidad
- Imágenes de alta calidad
- Escala 1:1
- Resolución submilimétrica
- Disminución de los artefactos
- Reducción de la dosis de radiación
- Protocolo de exploración pediátrica
- Permite estudios en el campo ORL (Senos paranasales y peñascos)

Compatibilidad: Las imágenes obtenidas son totalmente compatibles con los programas informáticos más potentes para la planificación de implantes dentales.

La bronquitis en la infancia

La bronquitis es la inflamación de los bronquios, frecuentemente asociada con la inflamación de la tráquea. Está causada normalmente por la acción de un virus

A. CABELLO

La bronquitis es la inflamación de los bronquios, frecuentemente asociada con la inflamación de la tráquea y que se conoce como traqueo-bronquitis. Está causada normalmente por la acción de un virus. En los niños que frecuentemente la padecen suelen existir algunos factores que los predisponen como pueden ser factores hereditarios, factores ambientales tales como la contaminación ambiental, exposición a humo de tabaco y factores sociales.

Al tratarse de una infección vírica no es conveniente el uso de antibióticos salvo que concorra otra infección de origen bacteriano

Se puede presentar de corta duración o aguda y de forma crónica si se prolonga en el tiempo. En el caso de los niños este último caso es menos probable. Es frecuente lo que se denomina en pediatría bronquitis recurrente que consiste en episodios de bronquitis aguda que se dan de forma repetitiva, frecuentemente en lactantes y en los primeros años cuando se asis-

te a la guardería desapareciendo progresivamente a partir de los 3 a 5 años.

Para el contagio, el virus es transmitido por vía aérea desde una persona enferma a una sana por la expulsión de secreciones al toser, estornudar o al hablar o mediante el contacto con material contaminado. Es por ello que es muy importante mantener unas pautas higiénicas correctas para evitar su transmisión como el lavado de manos cuando se ha estado en contacto con alguien enfermo.

Suele comenzar con un catarro en las vías altas, en ocasiones con fiebre, que se va extendiendo hacia la tráquea y bronquios. El principal síntoma es la tos que suele ser seca en un inicio, sobre todo si hay sibilantes o «pitos», y por las secreciones mucolíticas de los bronquios pasa a ser una tos blanda. En ocasiones si el componente espástico, los pitos, es severo puede haber dolor torácico y problemas respiratorios. En el caso de que se de fiebre alta por más de 4 días y haya mucosas verdosas puede haber también una infección bacteriana

El diagnóstico clínico lo realiza en pediatra mediante exploración y reconocimiento de los síntomas.



Hay que acudir inmediatamente si el bebé es menor de cinco meses y está resfriado y con tos, si le cuesta respirar, cuando la fiebre sea alta o al cabo de tres días no hay mejoría de una bronquitis aguda o padece una enfermedad pulmonar concomitante.

Su tratamiento requiere de reposo sin salir de casa, el uso

de algún antitérmico para la fiebre, hidratación y dieta blanda. En ocasiones broncodilatadores cuando hay dificultades respiratorias o muchas sibilantes que ablandaran y aliviará la tos. No son convenientes los antibióticos al tratarse de una infección vírica salvo que concorra otra infección de origen bacteriano.

Paralelamente debemos tener unas medidas higiénicas correctas para evitar, en lo posible pues no se puede hacer mucho para evitar que los niños transmitan o adquieran este tipo de infecciones respiratorias y contagien al resto de la familia, lavándonos las manos, tirando los pañuelos de papel que vayan usando etc.



Clínica Alegro

Centro Dental para toda la familia

PAGUE su ORTODONCIA en 24 meses sin intereses

Avda. Arroyo del Moro, 16 (local)

957 467 749 www.clinicaalegro.com



“Mi Mamá ya no tiene excusa para llevarme al dentista”

(María)

En el centro de Córdoba

En Avd. de las Ollerías

edificio **ALMINAR**

MÍNIMO
CONSUMO Y
MÁXIMA
EFICIENCIA



PISOS DE 2 Y 3 DORMITORIOS DESDE

137.289€ + iva
trastero incluido y garaje opcional

MÁXIMO CONFORT

- * CALEFACCIÓN
- * AGUA CALIENTE
- * AIRE ACONDICIONADO



¡SOLO POR!

12€ / mes

(SEGÚN LAS CONSIGNAS DE CONFORT ESTABLECIDAS EN EL RITE)



**Ahorro y confort unidos, para
Que disfrutes de tu casa como nunca**

www.construccionesberlanga.com
info@construccionesberlanga.com

957 477 767

Información en C/ Eduardo Lucena 4 - 4º

607 357 945

PROMUEVE Y CONSTRUYE



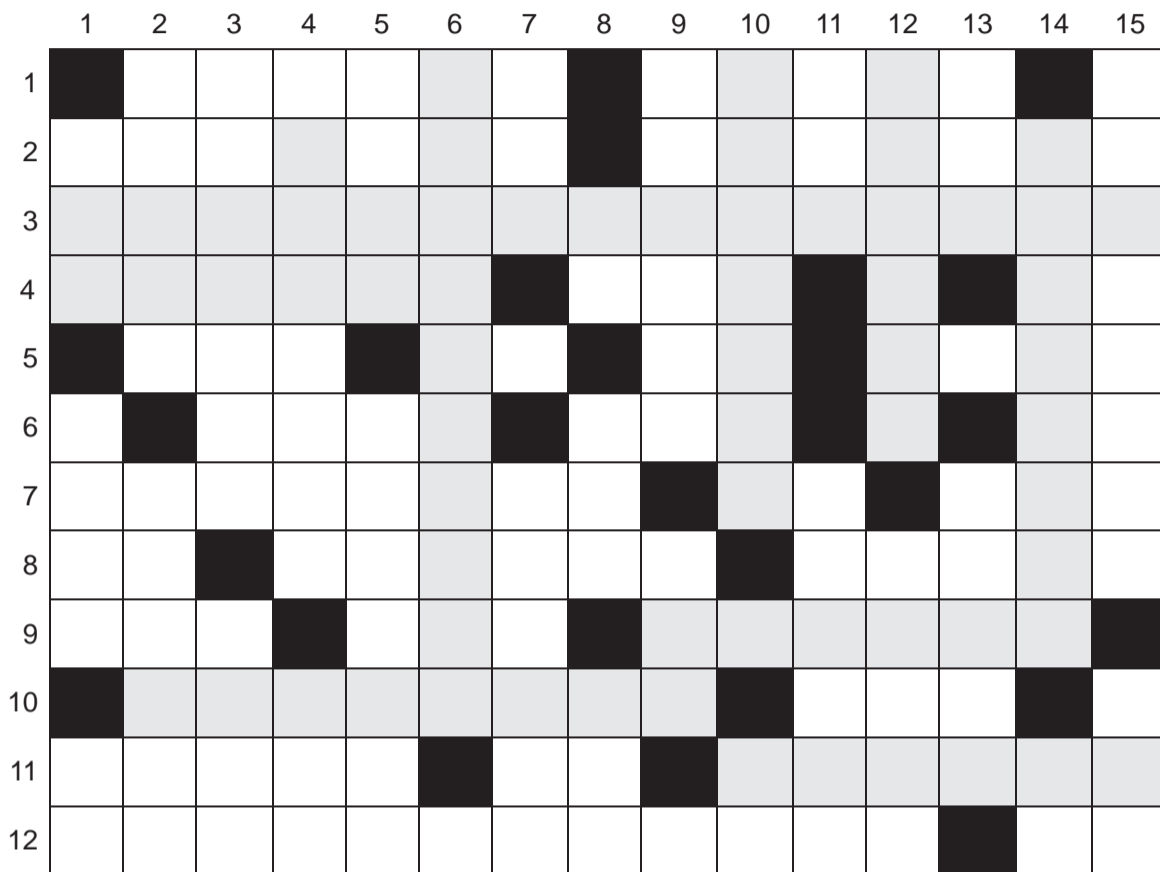
CONSTRUCCIONES
BERLANGA, S.A.

c/ Eduardo Lucena, 4 - 4º
14008 - CORDOBA

50
AÑOS DE
EXPERIENCIA
NOS AVALAN

Crucigrama de los anunciantes

Con las palabras en fondo gris, se pueden leer **OCHO (8)** empresas, autónomos y particulares que son anunciantes habituales de esta publicación



Por Julián Rodríguez

* Las soluciones aparecerán publicadas en la web de Córdoba Sana (www.cordobasana.es).

HORIZONTALES: 1.- Animales equinos listados. Tomé notas. Símbolo del Carbono. 2.- Dirección de Recursos naturales. Vocales de la idea. Te vendiera fiado. 3.- Toda ésta, y terminando con la 1ª del 4-Horizontal, **anunciante de Clínica de cirugía plástica y reparadora** (tres palabras). 4.- (Ver la 3-Horizontal). Corriente fluvial. Última letra. Dermatitis Atópica. 5.- Santo. Equivalente a 3'1416. Símbolo del Cloro. Al revés, gorila, orangután. 6.- Área. Población francesa, en el Ródano-Alpes. Al revés, río suizo. Placa de Santander. Símbolo del Litio. 7.- Imagínelo, idéelo. Placa de los taxis. Normas internacionales de Contabilidad. 8.- Índice de precios. Al revés, quererlo. Una provincia vasca. 9.- Al revés, conjunto de dos músicos o instrumentos. Festival iberoamericano. **Anunciante de Clínica dental**. 10.- **Anunciante de una clínica de coloproctología**. La primera mujer. Deutschland. 11.- Agarrará, cogerá. Orden Nuevo. **Anunciante de un centro dental**. 12.- Faltos de asistencia. Quejido, lamento.

VERTICALES: 1.- Cierta insecticida. Vegetal apiáceo. Aurícula derecha. 2.- Cantes como las ranas. Al revés, expulsé la saliva. 3.- Territorio que se encuentra dentro de otro. Dos en portugués. 4.- Símbolo del Boro. Elemento de textura del vino. Programa de reproducción asistida. 5.- Al revés, negro en francés. Longitudes de embarcaciones. 6.- **Anunciante de una ortopedia**. La placa italiana. 7.- Al revés, fluido aeriforme. Símbolo del Yodo. No eclesiásticos. 8.- Voz ejecutiva cuartelera. Memoria informática, de sólo lectura. El explosivo trinitrotolueno. 9.- Cierta continente. Orificio del aparato digestivo. Palote de párvulo. 10.- **Anunciante de un centro capilar**. La redonda. Atención domiciliaria. 11.- Tres vocales. Deténgalo, frénelo. 12.- **Anunciante de un estudio de cocinas**. Enfermos que no están graves. 13.- *Over All Height*. Símbolo del Nitrógeno. Al revés, hombre basto y toscó. 14.- **Anunciante de un aceite de oliva virgen extra**. Dios egipcio. 15.- Arte de hacer objetos de barro. Regalo, concedo, otorgo.



encorclima

Pídanos presupuesto sin compromiso
www.encorclima.com

OFERTA ESPECIAL

REVISAMOS TU MAQUINA

50€

+IVA

NO INCLUYE GASES, FILTROS NI SUSTITUCIÓN DE PIEZAS AVERIADAS

Geotermia, Hostelería,
Servicio técnico y
Mantenimiento

Aire Acondicionado,
Calefacción,
Energía Solar

957 274 711
645 571 540





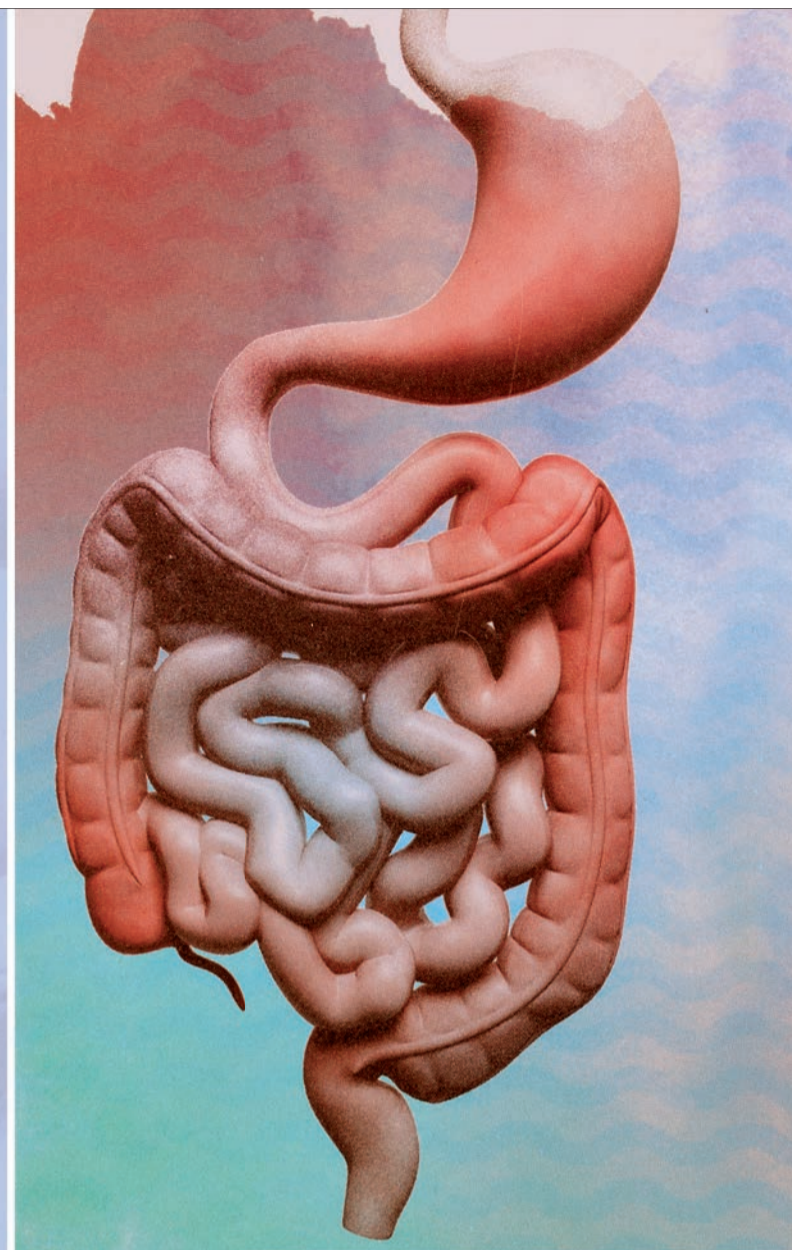

Hidrocolonterapia

El uso del agua para ganar en salud

Es una herramienta terapéutica que consiste en la limpieza de todo el colon con agua a presión previamente filtrada y purificada y a la temperatura adecuada. Es un método depurativo seguro, indoloro e inodoro y dura entre 30 y 45 minutos.

¿PARA QUIÉN SE RECOMIENDA?

A personas que sufren de disconfort intestinal debido a una alimentación inadecuada, insuficiente ingesta de agua, estrés, abuso de medicamentos e insanos hábitos de vida en general. La hidrocolonterapia ayuda a eliminar toxinas, facilita la absorción de nutrientes y mantiene la flora intestinal en buenas condiciones.



SE RECOMIENDA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- Colon irritable-espástico
- Pereza intestinal, fecalomas
- estreñimiento
- Diarreas crónicas
- Exceso de gases y flatulencias
- Efecto preventivo del cáncer de colon
- Mejora del tono muscular del colon
- Problemas de piel
- Alergias en general
- Ayuda a mejorar el insomnio, el estrés y la ansiedad
- Desordenes venosos y linfáticos, piernas cansadas
- Y en otros procesos

DR. JOSÉ MARÍA SÁEZ BRAVO

Licenciado en Medicina y Cirugía y Especialista en Aparato Digestivo por la Universidad de Córdoba con formación en Endoscopia y Ecografía abdominal. Ha desarrollado durante más de 30 años la especialidad, primero en Ciudad Real y desde el año 2000 hasta la actualidad en el sector privado en el Hospital de San Juan de Dios y en su propia consulta.

Hospital San Juan de Dios
Avda. del Brillantes 106. 14012 Córdoba
Teléfono 957274811 preferentemente de 14 a 16



Centro de Cirugía
Estética y Reparadora

belleza a cualquier edad

Unidad Medicina Estética

Bótox

Rellenos de hialurónico

Aumento de labios y pómulos

Hilos tensores

Mesoterapia

Plasma Rico en Plaquetas (PRP)

Láser

Manchas

Peelings

Lesiones vasculares

Reyes Católicos, 11. local. Córdoba

957 498 132

www.aumentopechocordoba.com

www.redondoestetica.com